Pädagogik der Achtsamkeit



Das 9. Symposium Pädagogik der Achtsamkeit an der Universität Wien brachte zum ersten Mal Vortragende aus drei Kontinenten zusammen: Nimrod Sheinman aus Israel, Corina Aguilar-Raab aus Deutschland und Nipun Mehta aus den USA. Neu war auch das Ambiente – der Große BIG-Hörsaal im Hauptgebäude der Universität, der mit rund 200 Gästen bis zum letzten Platz ausverkauft war.

Obwohl die Themen der Keynotes auf den ersten Blick recht verschieden waren – die Besinnung auf eine ganzheitlich-humanistische Seele der Pädagogik (Sheinman), die Ausweitung des Horizonts sozialen Lernens auf globale Verantwortung und mitgefühlsbasierte Ethik (Aguilar-Raab) und die provokative Umkehr von Profitdenken in eine Kultur des Gebens (Mehta) – war doch in allen Beiträgen ein gemeinsames Anliegen zu spüren: der Wunsch, Achtsamkeit und Mitgefühl als personale Kompetenz und soziale Praxis allen Menschen zugänglich zu machen, damit wir die globalen Herausforderungen der Gegenwart und nahen Zukunft bewältigen können. Das Wissen um die Dringlichkeit einer fundamentalen Neuausrichtung von Bildung und Lernen verband Referent*innen und Besucher*innen des Symposiums gleichermaßen.

Beeindruckend war auch der Einsatz der Studierenden. Sie trugen ein ausladendes Büffet selbstgemachter Speisen, Live-Musik sowie Erfahrungsberichte aus erster Hand über die Effekte von Achtsamkeit und Mitgefühl in der Lehrer*innenbildung bei.

Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten und sehen Sie die <u>Fotos</u> und <u>Videos</u> des Symposiums.



Die Keynote-ReferentInnen zusammen mit Karlheinz Valtl und Dominik Weghaupt

INHALT

Nimrod Sheinman Die Wiederentdeckung	
der "Seele der Pädagogik"	2
Corina Aguilar-Raab	
Lernen durch Erfahrung und Engagement	8
and Engagement	U
Nipun Mehta	
Mitgefühl in der Erziehung	12
Studierende des Seminars	
Pädagogik der Achtsamkeit	
Reflexionen	18
Karlheinz Valtl	
Résumé	22
Improcum	24
Impressum	24



Die Wiederentdeckung der "Seele der Pädagogik"

Nimrod Sheinman fordert ein ganzheitliches, humanistisches und integratives Paradigma im Bildungswesen.

Es gelte, die Seele der Pädagogik wiederzuentdecken, erklärte Nimrod Sheinman in seiner Keynote. Der weltweit führende Experte zum Thema Achtsamkeit in der Schule eröffnete das 9. Wiener Symposium Pädago-

Bildung ist Transformation des Selbst-Welt-Verhältnisses

gik der Achtsamkeit und stellte die Forderung nach einem humanistischen und ganzheitlichen Paradigma in den Bildungswissenschaften auf.

Nimrod Sheinman ist Arzt, leitet das Israel Center for Mindfulness in Education und zählt zu den international führenden Mind-Body-Experten. Worum es ihm vor allem gehe, ist Synthese. "Synthese ist die Verbindung meist divergierender Konzepte zu einem zusammenhängenden Ganzen", erklärte er und verwies auf praktische Erfahrungen in Kunst, verschiedenen Disziplinen der Wissenschaft und Medizin. Ärzte, die einem integrativen Ansatz folgen, würden die relevanten Fragen in einem weiten Horizont stellen, wie: Was ist das Problem? Wer soll geheilt werden? und Welche Ansätze und Therapien

eignen sich dazu? Relevant für den Behandlungserfolg sind die Behandlung der ganzen Person, das Schaffen einer heilenden Umgebung und die Anregung der inneren Fähigkeit zur Heilung. Weiters bedarf es eines beziehungsorientierten Ansatzes, der die Patient*in als engagiert und präsent wahrnimmt und einbezieht. Eine integrative Therapie verbindet alle diese Aspekte zu einem ganzheitlichen Behandlungsplan.

Der Blick auf das ,ganze Kind' in der ,ganzen Welt'

Überträgt man dieses holistische Konzept auf die Pädagogik, so entsteht eine integrative Pädagogik, die ihren Blick in ähnlicher Weise auf das ganze Kind richtet, so Sheinman. Es gehe z. B. darum, im Kind die innere Fähigkeit zum Lernen zu nähren. Hilfreich sei dabei ein beziehungsorientierter Ansatz, bei dem das Kind durch achtsame Lernumgebungen und kontemplative Lernsettings angeregt wird, sich mit seinem inneren Leben zu verbinden.

Am Beginn steht jedoch die grundlegende Frage, worauf wir den Fokus der Aufmerksamkeit richten sollen. Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) vertritt die Meinung, dass wir zuerst die "Welt" verstehen sollten, denn "wir stehen heute außergewöhnlichen Herausforderungen gegenüber - ökologisch, sozial, und ökonomisch - die von einer sich beschleunigenden Globalisierung und von schnelleren technischen Innovationszyklen angetrieben werden." Die Welt sei aktuell gekennzeichnet von Unsicherheit, Komplexität, Unbeständigkeit und Uneindeutigkeit. Dies sind die Herausforderungen, denen die OECD mit ihrem Projekt The Future of Education and Skills - Education 2030 begegnen will (siehe Kasten) und die den Hintergrund für alle aktuellen Bildungsansätze bilden sollten.

Lernen: Der Schatz in uns selbst

Bereits frühe Studien wie der Delors-Report von 19961 propagierten eine integrierte Vision von Bildung, die auf dem

Learning: The Treasure within. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the twenty-first-Century, UNESCO, Paris, 1996.





Konzept des lebenslangen Lernens und den folgenden vier Säulen der Bildung beruht: (1) Lernen, um Wissen zu erwerben, (2) Lernen, um zu handeln, (3) Lernen, um zusammenzuleben und (4) Lernen, um das persönliche Leben zu meistern. Dabei war der Delors-Report eigentlich kein Entwurf zu einer großen Bildungsreform, sondern nur ein Ausgangspunkt für punktuelle Entscheidungen in der Bildungspolitik. Die Autoren bezogen aber einen weiteren Horizont ein und beschrieben eine Reihe globaler Spannungen, die zwangsläufig aus Gegensätzen entstehen, wie etwa universell vs. partikular, global vs. lokal, Tradition vs. Moderne, langfristige vs. kurzfristige Ziele bis hin zu spirituell vs. materiell. In der Auseinandersetzung mit diesen Gegensätzen sehen sie Lernen als den "Herzschlag der Gesellschaft": Bildung ist "das wichtigste verfügbare Mittel, um eine tiefere und harmonischere Form der menschlichen Entwicklung zu fördern, wodurch Armut, Ausgrenzung, Unwissenheit, Unterdrückung und Krieg verringert werden." ² Erziehung sei mithin - neben der unmittelbaren politischen Lösung von Konflikten - das beste Investment und die beste Vorsorge zur Bewältigung von Spannungen und Konflikten. In dieser Situation gehe es also darum, so der Titel des Reports von 1996, "den Schatz in uns selbst", d. h. unser angeborenes humanes Potenzial zu Mitgefühl, Fürsorge, Kreativität und Solidarität, zu fördern.

Zu ganz ähnlichen Ergebnissen kommt die OECD-Studie Die Zukunft von Bildung und

2 Ebd.

Erziehung – Education 2030 aus dem Jahr 2018. Ihre Kernaussagen sind:

- Bildung spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung genau des Wissens, der Fähigkeiten und der Haltungen, die Menschen dazu befähigen, zu einer inklusiven und nachhaltigen Zukunft beizutragen und auch selbst von ihr zu profitieren.
- Bildung stattet die Lernenden mit Handlungsmacht (agency) und Sinnempfinden aus und vermittelt ihnen die nötigen Kompetenzen, damit sie ihr eigenes Leben autonom gestalten und zur Lebensqualität anderer beitragen können.
- Schüler*innen müssen zur Bewältigung einer ungewissen Zukunft Neugier, Vorstellungskraft, Resilienz und Selbstregulation entwickeln,

» Die Wiederentdeckung der "Seele der Pädagogik" – Fortsetzung



und sie müssen lernen, auch die Ideen, Perspektiven und Werte anderer zu respektieren, zu schätzen und zu nützen.

· Demokratische Gesellschaften sind verpflichtet, jede*n Lernende*n darin zu unterstützen, sich als ganze Person zu entwickeln, das eigene Potenzial zu verwirklichen und an einer gemeinsamen Zukunft mitzuwirken, die sowohl dem Wohlergehen von Individuen wie von Gemeinschaften und des Planeten dient.

Schon 1997 beschrieben der Psychologe Maurice Elias u.a. die Kernkompetenzen des sozial-emotionalen Lernens und zeigten in ihren Guidelines for

Educators3 auf, wie diese gefördert werden können. Jahrzehnte der Forschung belegen, dass wir Kinder darin unterstützen müssen, soziale, emotionale und charakterliche Fähigkeiten zu entwickeln, wenn wir sie auf ein Leben als fürsorgliche, ethisch denkende und sozial engagierte Erwachsene vorbereiten wollen, erklärte Nimrod Sheinman. Zu diesen Fähigkeiten zählen a) die Fokussierung und Steuerung von Aufmerksamkeit, b) das Verstehen und Regulieren

3 Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Heynes N. M., (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Alexandria, VA: Association for Supervision an Curriculum Development.

von Emotionen, c) Mitgefühl und Respekt für andere, d) der produktive Umgang mit sozialen Konflikten und e) ein Einstehen für die Prinzipien von Gerechtigkeit und Fairness. Dies entspricht genau den fünf Kernkompetenzen des sozial-emotionalen Lernens, wie sie vom Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) in den 1990er Jahren herausgearbeitet wurden (Grafik).

Was passiert mit den Kindern?

Nachdem Nimrod Sheinman begonnen hatte, sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen, wurde er von einem Schuldirektor gebeten, dazu ein Programm zu entwickeln. Die verfügbare Literatur sei damals sehr überschaubar gewesen, so Sheinman. Prägende Werke waren für ihn The Art of Learning von Anne and Paul Barlin (1971) sowie Hypnosis and Hypnotherapy with Children von Karen Olness (1981). Kinder wollen lernen, wie Barlin und Barlin betonen. Der Schlüssel dazu ist ein totales Eintauchen in die Lernsituation. Wenn ein Kind in eine Erfahrung voll und ganz hineingeht - mit seinem Körper, seinem Geist, seinen Gefühlen, seinen Phantasien und seinem Enthusiasmus - dann wird es in jedem



Fall lernen und wachsen. Und das nicht nur in Bezug auf diese eine spezielle Erfahrung, sondern in seiner ganzen Persönlichkeit. Etwas ähnliches beschrieb Karen Olness in ihrem Werk. Kinder wollen sich wohlfühlen und sind "empfindsame Energiebündel". Treiber der kindlichen Entwicklung sind, so Olness, die vielfältigen Bedürfnisse der Kinder, z. B. nach Erfahrung, Wohlbefinden, Meisterschaft, sozialer Interaktion und nach der inneren Welt der Imagination. Als notwendige Faktoren zur Befriedigung dieser Bedürfnisse beschreibt der Erziehungswissenschaftler Yossi Harel-Fisch in einer Studie zu Wohlbefinden und Resilienz Jugendlicher⁴ vier Faktoren, die es zu fördern gelte: positive Erfahrungen, Begleitung durch einen signifikanten Erwachsenen, eigenes Wertempfinden und soziale Verbundenheit.

Die aktuelle Entwicklung geht jedoch in eine andere Richtung: Viele dieser Bedürfnisse bleiben unbefriedigt, und Kinder leiden auf der ganzen Welt zunehmend unter Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefiziten, Verhaltensauffälligkeiten, Angst, Depression und Sinnverlust, Risikoverhalten, Bewegungsmangel, Essstörungen

> Wir brauchen Lehrer*innen, die wissen was sie tun, und die mögen was sie tun.

und Übergewicht sowie belastenden Kindheitserfahrungen (ACE). In negativer Korrelation dazu sinken weltweit die schulischen Leistungen, so Sheinman. Um Kinder für diese und künftige Herausforderungen zu wappnen, bedürfe es mehrerer »

Die Zukunft der Bildung

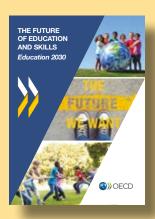
2015 startete die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD)¹ ein Projekt zur Zukunft der Bildung mit dem Titel The Future of Education and Skills - Education 2030. Darin zeigte sie auf, wie Schüler*innen auf künftige Jobs vorbereitet werden können, die es aktuell noch gar nicht gibt. Die Studie stellte sich die Fragen: Wie können wir uns auf gesellschaftliche Herausforderungen einstellen, die wir uns noch nicht einmal vorstellen können? Wie können wir Schüler*innen dazu befä-

higen, künftige Technologien anzuwenden, die noch nicht erfunden sind? Und wie können wir Lernende darauf vorbereiten, unterschiedliche Perspektiven und Sichtweisen in einer vernetzten Welt zu verstehen und wert zu schätzen, respektvoll mit anderen umzugehen und verantwortungsvoll und nachhaltig im Sinne des kollektiven Wohlergehens zu handeln? Dafür wurden im Rahmen dieses OECD-Projekts Ziele formuliert und eine gemeinsame Sprache für das Lernen und Lehren entwickelt (siehe Buchtipp).

1 Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) ist eine internationale Organisation mit 36 Mitgliedstaaten, die sich Demokratie und Marktwirtschaft verpflichtet fühlen. Die OECD gilt als Forum, in dem Regierungen ihre Erfahrungen austauschen und das Lösungen für gemeinsame Probleme erarbeitet. Bekannt sind ihre regelmäßig durchgeführten internationalen Schulleistungsuntersuchungen (PISA-Studien), weniger bekannt hingegen sind die Aktivitäten der OECD zur Förderung von sozial-emotionalem Lernen und schulischer Innovation (wie in den hier genannten Studien). OECD

The Future of Education and Skills

Education 2030 Position Paper



OECD publications, Paris, 2019 www.oecd.org

⁴ Yossi Harel-Fisch: Youth Well-Being and Resilience. WHO Cross National Studies, World Health Organization.

» Die Wiederentdeckung der "Seele der Pädagogik" – Fortsetzung



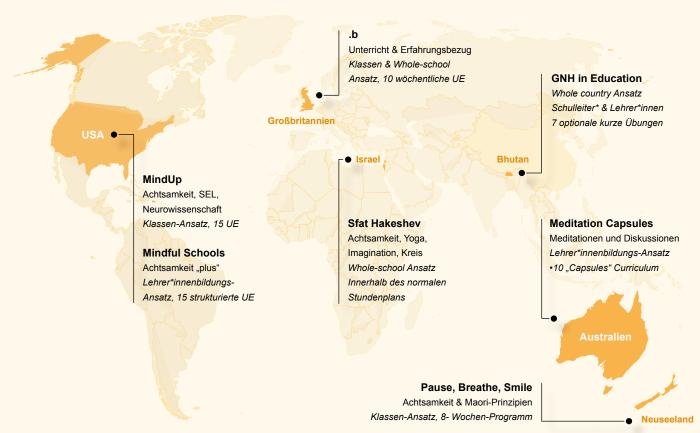


unterschiedlicher Maßnahmen. Es gelte, so Sheinman, die Selbstwahrnehmung der Kinder und Jugendlichen zu schulen, ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz zu verbessern, ihre "Qualitäten des Herzens" und ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu kultivieren, Risikoverhal-

ten vorzubeugen, die psychosomatische Gesundheit zu unterstützen und einen Anstoß zur Selbst-Transformation zu geben, um letztlich damit auch das Lernvermögen zu verbessern. Dazu sollten Kinder auch angeleitet werden, "anders" mit sich selbst umzugehen. Denn mit

sich selbst gut umzugehen und das eigene Befinden 'einfach wahrzunehmen', ist gar nicht so einfach – dazu brauche es unterschiedliche Techniken, Erfahrungsräume und Ermutigungen.

Ausgewählte Programme









Pädagogik der Achtsamkeit – Was wissen wir bisher?

Um den Status Quo zu klären, gab Nimrod Sheinman einen Überblick über die Pädagogik der Achtsamkeit. Seit der Jahrtausendwende wachse der Forschungsbereich rasch, es gebe auf der ganzen Welt viele Programme und Initiativen (siehe Weltkarte), die sowohl Lehrer*innen als auch Schüler*innen adressieren, so Sheinman. Die Entwicklungsprozesse verlaufen dabei sowohl bottom-up als auch top-down, und dies auf den Ebenen einzelner Klassen, ganzer Schulen und in Lehrer*innenbildung. der Was es brauche, sei eine jeweils altersgemäße Passung, Vielfalt in der Anwendung (eine Kombination von Stille, Bewegung, Stories, Spielen, Aufgaben, künstlerischer Gestaltung u.a.), eine Klärung des Zusammenhangs von Dosis und Wirkung (bezogen auf die Art, Dauer und Intensität von Achtsamkeitsübungen) sowie eine engagierte Anleitung durch verkörpertes Lehren. "Wir brauchen Lehrer*innen, die wissen was sie tun, und die mögen, was sie tun", so sein Résumé.

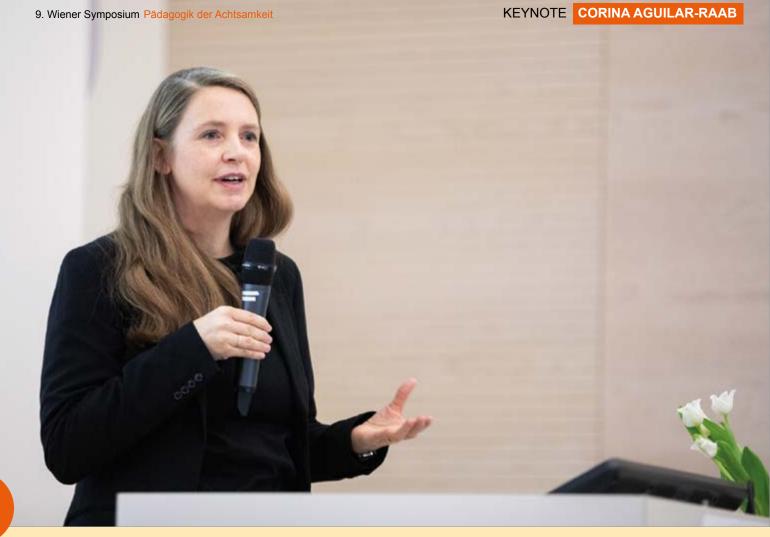
Um zu lernen, gebe es unterschiedliche Wege, so Sheinman, sei es über Erklärung, Erfahrung, Kreativität, Inquiry, Reflexion, Diskussion oder Anwendung. Elementare Zutaten seien kontinuierliche dosierte Instruktionen, Eigenaktivität, hohe Beziehungsqualität (eine Bringschuld der Lehrenden!) sowie unterstützende tägliche Routinen und Rituale im "Lebensraum Schule".

Potentielle Hindernisse für Achtsamkeit in der Schule können mangelnde Zustimmung, knappe Ressourcen (finanziell, strukturell, personell), Herausforderungen bei der Implementierung, eine schlechte Einbindung in das übergreifende Bildungskonzept oder auch geringe Nachhaltigkeit und Konstanz in der Umsetzung sein, betonte Sheinman. Die dauerhafte Implementierung ist eine große Herausforderung, denn es brauche viel Zeit: Zeit um zu lehren und Zeit um zu lernen. Doch der langfristige Erfolg und der Ertrag für die Schüler*innen entlohne

dafür, so Sheinman, und er schloss mit den Aussagen von zwei Kindern:

- "Die Achtsamkeitsstunde hilft uns, weil wir Sachen lernen, die alle wissen sollten. Zum Beispiel, wie man sich ausruht, still hält, sich entspannt, atmet, sich was vorstellt oder den 'inneren friedlichen Ort' entdeckt." (Sonia, 5. Klasse)
- "In der Stunde lösen sich meine Spannungen auf wie Wolken am Himmel. Ich mag die Stunde sehr, weil ich mich danach ganz ruhig und positiv fühle." (Shefi, 6. Klasse)

DR.
NIMROD SHEINMAN
Direktor des Center
for Mindfulness in
Education Israel
Gründer der Soul of Education
Initiative



Lernen durch Erfahrung und soziales Engagement

Die Psychotherapeutin Corina Aguilar-Raab stellte das Curriculum für soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL) vor.

Thema Bildung? fragte Corina Aguilar-Raab provokativ zu Beginn ihrer Keynote. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg koordiniert die Umsetzung des Curriculums zu sozialem, emotionalem und ethischem Lernen (SEE Learning) in Deutschland und Österreich. "Es geht darum, Kinder zu in-

tegren Menschen zu bilden, die in der Lage sind, reflektiert und selbstverantwortlich zu leben. Über den Bildungskontext – speziell in Schulen – ist hier viel zu erreichen", erklärte die Referentin.

Auf der Ebene der Schülerinnen und Schüler gehe es zunächst darum, ihre Bedürfnisse zu beantworten und sie zugleich zu befähigen, Herausforderungen zu meistern. Das heißt auch, Fragen zu stellen wie: Welche Konsequenzen bringt die Globalisierung mit sich? Oder: Wie können wir damit umgehen, dass uns das Fremde Angst macht? Erschwerend kommt die Informationsflut hinzu, der Heranwachsende und Erwachsene heute ausgesetzt sind, ohne eine Idee zu haben, wie damit sinnvoll umzugehen sei. Wie auch? Niemand hat den Kindern und Jugendlichen die Bewertung und Pri-



orisierung der zahlreichen (neuen und sozialen) Medien ie vermittelt. Hinzu kommen veränderte Sozialstrukturen - viele tradierte Dorfstrukturen, Verhaltensweisen, Ideen Handlungsanleitungen haben heute keine Gültigkeit mehr. Was bleibt, ist vielfach ein Gefühl der Orientierungslosigkeit. "Hinzu kommt, dass aktuell 10 bis 20% aller Kinder mindestens eine psychische Störung aufweisen", erklärte Aguilar-Raab. Bleibt diese unbehandelt, so kann sie fatale chronische Störungen nach sich ziehen, so die Psychotherapeutin.

Bildungsansätze im westlichen Sinn sind meist sehr defizitorientiert. Das Ziel sollte es stattdessen sein, Bildung mehr an den vorhandenen Ressourcen zu orientieren und die Potentiale und Möglichkeiten der Kinder bestmöglich zu nutzen. Dazu gelte es, so früh wie möglich anzusetzen, also bereits im Kindergarten und in der

Grundschule. Bildungschancen sollten unabhängig von der sozialen Herkunft zur Verfügung stehen und dort ansetzen, wo ein Kind gerade steht. Neugier und Forscherdrang sollten dabei sinnvoll einbezogen werden, und genau dabei weisen Achtsamkeit und Mitgefühl hier einen erfolgversprechenden Weg, erklärte Corina Aguilar-Raab. Diesen Zugang griff bereits das ältere Konzept des sozial-emotionalen Lernens (SEL) implizit auf.

Ausgangskonzept: Sozial-emotionales Lernen (SEL)

Das Konzept des sozial-emotionalen Lernens aus den 1990er Jahren beschreibt fünf Kernfähigkeiten: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, soziale Wahrnehmung, soziale Fähigkeiten und das Treffen rücksichtsvoller Entscheidungen (siehe Grafik S. 4). Aus diesen fünf Fähigkeiten

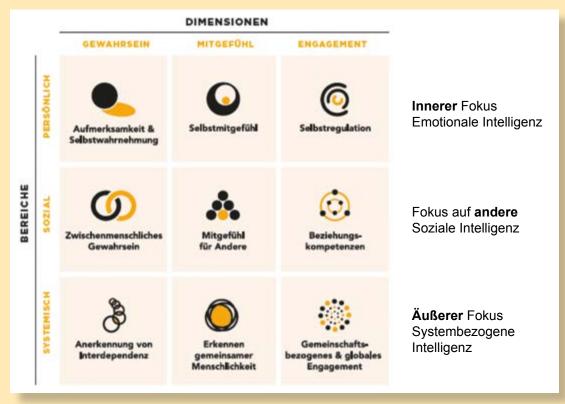
Bis zu einem Fünftel aller Kinder weisen mindestens eine psychische Störung auf.

leiten sich entsprechende Fragestellungen ab (siehe Grafik unten). Neben dem Umgang mit sich selbst, den eigenen Wahrnehmung und Gefühlen, orientieren sich diese Themen stark am sozialen Kontext und fragen nach dem, was andere brauchen, wie sich die Interaktion gestalten lässt und welche Konsequenzen das eigene Handeln hat.

Was brauchen Menschen, um im Leben klar zu kommen?

Das aktuelle, in 2019 veröffentlichte Konzept des Sozialen, emotionalen und ethischen Lernens (SEEL) baut auf den früheren Ansätzen von SEL auf. Das Curriculum geht auf eine Initiative des 14. Dalai Lama – im Austausch mit vielen anderen Menschen zurück.

Mitgefühlsbasierte Ethik - Soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL)



» Lernen durch Erfahrung und Engagement - Fortsetzung

Am Beginn stand die Frage Was brauchen Menschen, um im Leben klar zu kommen? Das Fundament des Curriculums sollten mitgefühlsbasierte Ethik und die damit verbundenen grundlegenden menschlichen Werte, wissenschaftliche Evidenz, gesunder Menschen-

Es geht um erfahrungsbasiertes Lernen und um Lernen durch Engagement.

verstand und geteilte Erfahrungen bilden – unabhängig von Religion und Philosophie. Dazu wurde an der Emory University in den USA das Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics (CC-SCBE) gegründet.¹

Das SEEL-Rahmenprogramm ergänzt das Ausgangskonzept der fünf Kernfähigkeiten von SEL um folgende wichtige Aspekte: um die Schulung der Aufmerksamkeit, um eine auf traumatherapeutischen Ansätzen aufbauende Förderung von Resilienz und Selbstregulation, um Mitgefühl und mitgefühlsbasierte Ethik, um die Anerkennung von Interdependenz (Systemdenken) sowie um globales, auf menschlichen Werten basiertes Engagement, erklärte Aguilar-Raab.

Der Inhalt des SEEL-Rahmenprogramms greift dazu auf Veröffentlichungen des Dalai Lama zu säkularer Ethik², sowie auf wissenschaftliche Literatur wie das Buch *The Triple Focus* von Daniel Goleman und Peter Senge³ zurück.

Die mitgefühlsbasierte Ethik des Sozialen, emotionalen und ethischen Lernens gliedert sich in drei Anwendungsbereiche und drei Dimensionen, so dass sich eine Matrix aus neun Feldern ergibt. Wie die Grafik zeigt, haben die drei Anwendungsbereiche einen je eigenen Fokus und zielen auf bereichsspezifische "Intelligenzen", und zwar emotionale Intelligenz (innerer Fokus), soziale Intelligenz (Fokus auf andere) und systembezogene Intelligenz (gesellschaftlicher Fokus). Die drei Dimensionen von Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement überschneiden diese drei Anwendungsbereiche.

Schlüsselaspekte des pädagogischen Modells von SEEL

Hinterfragendes Reflexive Wissenschaftliche Denken Übungen Perspektiven Engagierte Bildungspädagogik Ökologisches Gemeinnützige Kreativer **Kooperatives** Lernen **Projekte Ausdruck** Lernen Erfahrungsbasiertes Lernen und Lernen durch Engagement

Grafik: Unterlagen der Keynote von Corina Aguila-Raab, entnommen aus CCSCBE (2019). SEE Learning Begleitheft. Soziales, Emotionales & Ethisches Lernen. Bildung von Herz und Verstand. Atlanta, GA, USA: Emory University

- Die Emory University ist eine US-amerikanische Privatuniversität in Atlanta, Georgia.
 Das CCSCBE-Institut wird von Prof. Dr. Lobsang Tenzin Negi geleitet.
- 2 Vgl. Dalai Lama: Ethics for the New Millennium. Riverhead Books, New York City, 2001 oder Dalai Lama: Beyond Religion: Ethics for a Whole World. Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2011.
- 3 Daniel Goleman, Peter Senge: The Triple Focus. A New Approach to Education. More Than Sound Publishing. Florence, Massachusetts, 2014.







Daraus resultieren folgende Lernziele von *SEE Learning* zur Bildung von Herz und Verstand⁴:

• Gewahrsein

Die Schüler*innen kultivieren Aufmerksamkeit und Gewahrsein für ihre Gedanken und Gefühle, ein tieferes Verständnis für andere und deren subjektives Erleben sowie ein stärker ausgeprägtes Bewusstsein für Wechselwirkungen (Interdependenz), die sich auf ihr eigenes Leben und die umgebenden weiteren Systeme beziehen.

Mitgefühl

Die Schüler*innen entwickeln Fähigkeiten wie Selbstfürsorge, Empathie und couragiertes Mitgefühl für andere sowie eine nachhaltige Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit, die allen Menschen gleichermaßen zu eigen ist.

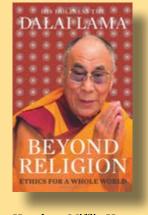
Engagement

Die Schüler*innen entwickeln zunehmend differenzierte Selbstregulierungsfähigkeiten und ein feinfühliges Verhalten, das für sie selbst und für andere von Nutzen ist. Sie kultivieren die Fähigkeit, konstruktiv und fürsorglich mit anderen zu kommunizieren und sich effektiv und selbstbewusst auf einer breiteren Gemeinschafts- und globalen Ebene für sozialen Nutzen einzusetzen.

"Unser Schulsystem arbeitet auf der Ebene des Wissen-Anhäufens, und dort bleibt es stehen", kritisiert Aguilar-Raab. Aus ihrer Sicht sollte es aber darüber hinausgehen und kritische Reflexion fördern, also das Nachdenken darüber, was dieses Wissen mit der Schülerin oder dem Schüler zu tun hat und welche Relevanz es in der Welt besitzt.

Hinzu komme das Ziel, eine mitfühlende Lernumgebung zu schaffen, so die Vortragende. Die Grundidee sei, "ich muss keine Angst vor meinem Lehrer haben, weil er als ganze Person hier auftritt", so Aguilar-Raab. Anhand der Schlüsselaspekte des pädagogischen Modells von SEEL (Grafik S. 9) machte sie deutlich, dass es am Ende um erfahrungsbasiertes Lernen und um ein Lernen durch Engagement geht, in einer von gegenseitiger Anerkennung und Mitgefühl geprägten pädagogischen Beziehung.

DALAI LAMA Beyond Religion Ethics for a Whole World



Houghton Mifflin Harcourt Boston, 2011

4 Entnommen aus: CCSCBE.

SEE Learning Begleitheft.

Soziales, Emotionales und

Ethisches Lernen. Bildung von

Herz und Verstand. Emory

University, Atlanta, Georgia,

USA, 2019.

DR. CORINA AGUILAR-RAAB

Wissenschaftliche
Mitarbeiterin am Zentrum für
Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg.
Koordinatorin der Umsetzung
des Curriculums zu Social,
Emotional, and Ethical Learning
(SEE Learning) in Deutschland
und Österreich.

Mitgefühl in der Erziehung

Giftivism-Botschafter Nipun Mehta fordert eine Kultivierung des "Mitgefühls-Quotienten".

ie gegenwärtigen Schulsysteme sind in sich abgeschlossen. Schüler, Lehrer, Verwaltung, Direktoren, Eltern – sie alle sind in

"Heutzutage kennen die Leute von allem den Preis und von nichts den Wert."

Oscar Wilde, Das Bildnis des Dorian Gray

ihren Rollen gefangen, erklärte Nipun Mehta zu Beginn seiner Keynote. Es sei wie ein Verkehrsstau in Indien. Niemand will ihn, aber alle stecken darin fest. Was es braucht, um sich daraus befreien zu können, sei Mitgefühl. Es komme weniger auf die Technik der Befreiung an als auf die Bereitschaft, vom Herzen her zu handeln. Dazu müsse Mitgefühl etabliert und kultiviert werden, denn es entfalte sich erst durch konkrete Praxis und durch Übung, erklärte der Aktivist.

Als Beispiel erzählte Mehta die Geschichte von Jacob, einem fünfjährigen Jungen aus Indien. Zu Weihnachten forderte sein Vater ihn auf, einem Kind aus einem nahegelegenen Slum etwas von seinen neuen Spielsachen zu schenken. Widerwillig wollte Jacob ihm jenes geben, das er am wenigsten mochte. Doch sein Vater bestand darauf, dass er dem armen Jungen sein Lieblingsspielzeug zum Geschenk machen sollte. Danach, so der Plan des Vaters, würde er Jacob in seinem lobenswerten Verhal-









ten bestärken und ihm erklären, warum er dies von ihm verlangt habe. Doch Jacob kam nicht zerknirscht, sondern mit einem Lächeln im Gesicht zurück und erklärte seinem Vater: "Das war aufregend. Kann ich das noch mal machen?"

Dieser Effekt sei wissenschaftlich belegt, erklärte der *Giftivism*-Botschafter. Men-

schen wollen mit anderen verbunden sein, sei es in Form von Mitleid, Empathie oder Mitgefühl. Während Mitleid "bloße" emotionale Anteilnahme ist, oftmals gepaart mit Herablassung, stellt Empathie die Fähigkeit dar, sich in andere tiefer einzufühlen. Mitgefühl hingegen unterscheidet sich von beiden: Es nimmt, anders als Mitleid, keine über-

legene Position ein, und es trägt, anders als Empathie, die Bereitschaft zum Handeln in sich, und sei es nur durch unterstützenden Trost. Indem Mitgefühl dazu anregt, tätig zu werden, kann es sogar dabei helfen, echte Lösungen für scheinbar aussichtslose Situation zu finden. Doch, so Mehta, Mitgefühl zu empfinden und anzunehmen, müsse man tatsächlich üben und als Lebenshaltung langfristig kultivieren.

GIFTIVISM

Karma Kitchen

2007 hat Nipun Mehta in Berkeley die Karma Kitchen ins Leben gerufen. Das Restaurant basiert auf dem Prinzip des Giftivism: Niemand zahlt dort für sein Essen, aber Jede*r kann das Gericht eines der nächsten Gäste bezahlen. Damit lässt sich Großzügigkeit üben und es können tiefgehende Beziehungen zu anderen Menschen und sich selbst hergestellt werden. Mittlerweile gibt es Karma Kitchens in 26 Städten rund um den Globus und viele weitere in Form von Pop-Up-Stores, u.a. auch in Wien.

www.karmakitchen.org

Erstaunlicherweise ist uns die Grundlage des Mitgefühls angeboren. Schon Kleinkinder empfinden Mitgefühl, erklärte Mehta, und veranschaulichte dies mit Videoaufnahmen des Anthropologen Felix Warneken. In diesen verfolgten Kleinkinder die erfolglosen Versuche eines Erwachsenen, eine Schranktür zu öffnen. Nach dem Scheitern des Erwachsenen des Erwachsen des Erwachse

» Mitgefühl in der Erziehung - Fortsetzung

senen, gefolgt vom deutlichen Ausdruck seiner Traurigkeit, kamen ihm die Kleinkinder wie selbstverständlich zu Hilfe. "Mitgefühl ist Teil unserer Natur. Nur: Wie erinnern wir uns daran, dass das Leid anderer uns angeht?" fragte Nipun Mehta schließlich vor dem Hintergrund fortschreitender Individualisierung und der Auflösung solidarischer Sozialstrukturen.

Es sei schwer, heute als Kind aufzuwachsen, erklärte er.

"You can't pay back – but you can pay forward."

Kinder würden heute vor allem als Konsumenten definiert. Das zeigt z. B. der in Werbung und Geschäften rücksichtlos ausgenützte "nag factor": Kinder fangen an zu quengeln, wenn sie Produkte, die ihnen verführerisch in Augenhöhe präsentiert werden, haben wollen - und sie bekommen sie dadurch. Eine ähnliche Einübung ins Konsumieren zeige sich auch in verstörend erfolgreichen Youtube-Channels und Influencer-Blogs, die sich ausschließlich dem "unwrapping of material things" - dem Auspacken von Waren – widmen. Verstärkend komme ein Drang zur medialen Selbstdarstellung mit begehrten Objekten und Personen hinzu, wie auf einem Foto vom US-Präsidentschaftswahlkampf 2016, auf dem niemand in der Menge mehr die Kandidatin Hillary Clinton anschaute, weil alle damit beschäftigt waren, Selfies mit ihr zur eigenen Selbstdarstellung zu machen.

In einer derartigen Kultur des Konsums als Selbstdarstellung und der Monetarisierung

von Allem und Jedem würden wir unsere Kinder heute großziehen, erklärte Mehta. Dazu käme, dass wir oft die Verbindung zu ihnen verloren haben. Mehta machte die Verzweiflung deutlich, die mit dem Thema oft einhergeht, indem er von einem Vater berichtete, der sich überlegte, ob er sein Kind täglich bezahlen solle, damit es zur Schule geht. Weiteren Grund zum Nachdenken bieten die Ergebnisse einer Befragung US-amerikanischer Jugendlicher: Auf die Frage, worauf sie eher verzichten würden, auf ihren Geschmackssinn oder auf ihr Smartphone, entschieden sich über 70 % (!) dafür, lieber ihren Geschmackssinn zu verlieren als ihrem Mobiltelefon zu entsagen, da dieses für sie das wichtigste Mittel des sozialen Kontakts sei.

Designed for broadcast

"All systems are biased in that way", erklärte Nipun Mehta weiter. Die Herausforderung für Erziehung und Bildung sei groß, denn viele gesellschaftliche Entwicklungen folgen dieser Denkweise des Warenkonsums. Auch der Trend, alles messen, bepreisen und zertifizieren zu wollen, entspreche diesem Ansatz. Was dabei auf der Strecke bleibe, so Mehta, ist der Dialog, die reale Kommunikation mit anderen Menschen, die Selbsterfahrung durch Beziehung zu Personen und Dingen. Die Fähigkeit zu Dialog und Selbstausdruck sei selbst in der Schule zurückgegangen, wie eine Statistik aus sozial benachteiligten Wohngegenden in den USA zeigt: "Im Durchschnitt sagt dort jedes Kind pro Schulstunde vier Wörter und kommt damit in 5 Jahren Sekundarstufe gerade einmal auf eine Gesamt-Redezeit von zwei Stunden."

















Aufmerksamkeitsdefizit: Hillary Clinton, Bewerberin um das Amt der US-Präsidentin im Wahlkampf 2016, mit Publikum.

Wie der Bildung also Tiefe geben?

"Wie können wir nun Schüler, Lehrer, Eltern und Schulträger darin unterstützen, der Bildung Tiefe zu geben?" fragte Mehta. Seine Antwort: "Wir müssen den Mitgefühls-Quotienten entwickeln, wir müssen lernen, mit anderen in Beziehung zu treten und uns zu vernetzen." Die Menschheit hat bereits die Bedeutung des Intelligenzquotienten und auch des emotionalen Ouotienten (EQ) verstanden. Was die Welt nun brauche, sei nach Mehta der CQ - der Compassion Quotient (Mitgefühlsquotient). Dieser sei eine Intelligenz des Herzens. Neurowissenschaftler hätten schon vor mehr als einem Jahrzehnt entdeckt, dass nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in der Herzregion Neuronen existieren, die unser emotionales Erleben und Handeln beeinflussen.

Der Mitgefühls-Quotient betreffe die drei Themenbereiche Selbst, Andere und System. Drei Fragen seien dabei wesentlich:

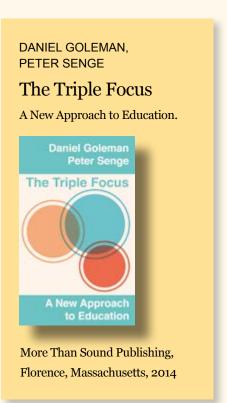
 Können wir Gratifikation aufschieben? (Selbst-Ebene / Kompetenz: Achtsamkeit)

- Können wir Grenzen auflösen? (Soziale Ebene / Kompetenz: Mitgefühl) und
- Können wir eine säkulare Ethik schaffen? (System-Ebene / Kompetenz: Engagement)

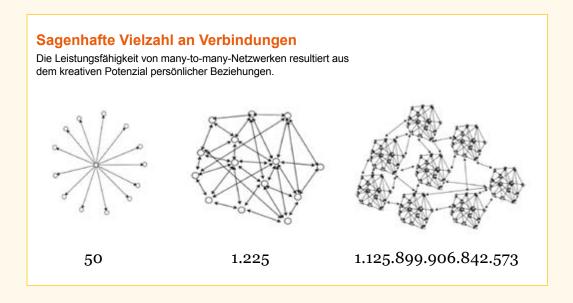
Bei der Übersetzung in konkrete Lösungen könne hierbei der Ansatz von *The Triple* Focus von Daniel Goleman und Peter Senge¹ helfen, so Mehta. Dieses wissenschaftliche Buch liegt auch der mitgefühlsbasierten Ethik des Sozialen, emotionalen und ethischen Lernens mit seinen Dimensionen von Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement zugrunde.²

In der praktischen Arbeit mit Schülerinnen und Schülern stellt sich dabei die Frage, wie sich kollektives Mitgefühl nähren lässt. Wie kraft- »

- Daniel Goleman, Peter Senge: The Triple Focus. A New Approach to Education. More Than Sound Publishing, Florence, Massachusetts, 2014.
- 2 Siehe dazu auch den Text Lernen durch Erfahrung und soziales Engagement zur Keynote von Corina Aguilar-Raab.



» Mitgefühl in der Erziehung - Fortsetzung



voll diese Verbundenheit durch solidarische personale Beziehungen ist, machte Nipun Mehta am Beispiel der Vernetzung von 50 Personen deutlich. Sind alle nur mit einem Zentrum verbunden, ergeben sich 50 Verbindungen. Würden alle 50 sich miteinander vernetzen, so ergäben sich 1.225 Verbindungen. Würde man mehrere dieser Räume verbinden, so

Mitgefühl wachsen zu lassen bedarf keiner großen Anstrengungen

würden sich bis zu sagenhaften 1.125.899.906.842.573 (1,1 Billiarden!) Verbindungen ergeben. Der Übergang von zentralisiert über dezentralisiert hin zu vernetzt sei notwendig in unserer Zeit, in der viele globale Probleme zu bewältigen sind. Die Leistungsfähigkeit dieser many-to-many-Netzwerke resultiere aus dem kreativen Handlungs-Potenzial persönlicher Beziehungen, so Mehta.

Anhand von zwei praktischen Beispielen aus der Bildungsarbeit – der 21 Tage Gratitude Challenge und der Kindness Challenge - beschrieb Nipun Mehta abschließend, wie Kinder Mitgefühl einüben und ihren Compassion Quotient verbessern könnten. Bei beiden Wettbewerben wurden 30 Tage lang Übungen zu Dankbarkeit bzw. zu Freundlichkeit im Alltag gemacht. Bereits in den nächsten 30 Tagen begannen die Kinder selbständig, für sich neue Aufgaben zu Freundlichkeit und Dankbarkeit zu erfinden und auszuführen. Dies sei deshalb passiert, erklärte Mehta, weil die Übungen die Energien und Fertigkeiten des Mitgefühls freigesetzt hätten, die überfließen würden - und zwar genau dorthin, wo sie jeweils am meisten gebraucht werden.

Eine Veränderung hin zu mehr Mitgefühl könnte also schon durch kleine Anregungen und Angebote ausgelöst werden, und es gibt es viele kreative Wege, wie wir uns engagieren können, so Mehta. Mitgefühl wachsen zu lassen, ist also möglich und bedarf keiner großen Anstrengungen, ist aber keine schnelle Sache. Es handelt sich um eine tiefgreifende Transformation unseres täglichen Umgangs, unseres Denkens und letztlich unserer Gesellschaft, und diese Transformation brauche Zeit. Doch sie ist eine Chance, die uns allen angeboten wird, und wir sollten sie ergreifen.

NIPUN MEHTA

Gründer der Organisation ServiceSpace.org
Mitglied des Beratungsausschusses des Greater Good Science Center der Universität Berkeley und weltweiter Botschafter des Giftivism

www.servicespace.org



Räume der Begegnung und künstlerisches Programm

Das künstlerische Rahmenprogramm gestaltete
Martin Huber (Akkordeon).
Die Vorträge waren
eingebettet in z. T. interaktive
Achtsamkeitsübungen,
geleitet von Martin Leitner,
Corina Aguilar-Raab und
Gülmihri Aytac.













PRAXISBERICHT

Achtsamkeit in der Lehrer*

Persönliche Erfahrungen und Reflexionen von Studierenden des Seminars

"Das war für mich das Herausforderndste in den letzten paar Monaten: dieses Bei-mirselbst-Sein."

Tch durfte dieses Semester das Seminar zu Pädagogik der Achtsamkeit besuchen und muss sagen, dass ich wirklich jedes Mal mit Freude und Begeisterung hingegangen bin, weil ich wusste, ich werde immer etwas Neues lernen über Meditation, Mitgefühl und Achtsamkeit, und vor allem: Ich werde sehr viel über mich selbst lernen. In diesem Seminar durften wir verschiedene Meditationsübungen kennenlernen und befassten uns mit der Theorie und verschiedenen Texten zu dieser Thematik. Nebenbei war es unsere Aufgabe, die verschiedenen Übungen zu Hause regelmäßig auszuführen, und dabei festzustellen, ob und wie wir uns dabei entwickeln. Da ich eine eher sensible und emotionale Person mit sehr vielen und starken Gefühlen bin, habe ich durch all das für mich einen neuen Zugang dazu gefunden, meine Gefühle zu erfahren, nämlich sie achtsamer wahrzunehmen und dann mit ihnen bewusster umzugehen. Indem ich mich frage: 1. Woher kommen diese Gefühle? 2. Was sind die Ursachen dafür? Und letztlich: Wie gehe ich mit ihnen um? kann ich mich entscheiden: Was mach ich jetzt mit mir und mit dem Moment, in dem ich mich gerade befinde?

Von all den verschiedenen Meditationsübungen, die wir gelernt haben, muss ich sagen, dass mir die "klassische" Atemmeditation am meisten gefallen hat. Ich habe diese Übung zwar nicht immer täglich, aber doch regelmäßig gemacht. Dadurch, dass ich mir regelmäßig 10, 15 oder sogar 20 Minuten Zeit genommen und mich darin geübt habe, meine Aufmerksamkeit auf den Atem zu konzentrieren, habe ich auf eine neue Art und Weise erkannt, wie fundamental unser Atem ist. Unser Atem gerät eigentlich permanent in Vergessenheit, weil wir ihm durch den Alltag, die Routinen und den Stress überhaupt keine Aufmerksamkeit schenken. Doch genau der Atem ist so bedeutend, denn er ist es, der uns in jedem einzelnen Moment präsent macht und uns alle zum lebendigen Menschen





von links: Anna Pickl, Hanna Wolf, Jan Hartlieb, Ylva-Maj Rohsmann, Sarah Jaddah

innenbildung

Pädagogik der Achtsamkeit.

macht. Durch diese 'simple' Übung habe ich gelernt, dieses Mensch-Sein und damit miteingeschlossen Achtsamkeit in mein tägliches Leben zu implementieren.

Das Seminar war wirklich ganz anders als das, was ich bisher kannte im Studium, und auch sehr besonders. Ich bin wirklich dankbar, dass ich die letzten Wochen an diesem Seminar teilnehmen durfte.

Sarah Jaddah 🌘

ver the duration of the course, through regularly practicing meditation and other mindfulness activities, I did notice a few changes within myself. I feel that I have become more aware of my own needs, physically and mentally. Not only do I notice them, but I actually make the effort to cater to them. Additionally, I feel that I have gotten more attentive towards the people around me - including my dog. At the same time, I tuned down the 'judging' of others

somewhat, be it annoying customers at my job or random strangers in the subway. Don't get me wrong, I still judge other people, but I try to just notice them at first – any judgement might or might not come afterwards. But even then, I don't take my snap judgements as serious. They might be present for a few seconds and then pass away.

To demonstrate what I mean by that, I would like to add an anecdote:



"Das Nicht-Urteilen der Achtsamkeitspraxis sollte eine Säule unseres Lebens darstellen."

Two weeks ago I had a checkup at the dentist's. And I hate the dentist. It's not even about potential pain, just another person having their fingers in my mouth makes me choke. So as I was sitting in the chair, the bright light in my face and the tools and hands in my throat, I felt it tightening up. But at that point I remembered to focus on my breath. I closed my eyes and tried with every neuron in my brain to focus ONLY on my breath. And it worked. With every deep breath I felt the tightening of my throat loosen. I wouldn't say that I got completely relaxed by that, but it helped. The mindful breathing made the experience at least somewhat bearable. And I believe it wouldn't have been possible or at least not as effective, had I not practiced the mindful breathing every day for the last couple of months.

Jan Hartlieb

Im Hier und Jetzt sein. Atmen. Und nicht darüber nachdenken, was morgen noch so passiert, was gestern war, was in zehn Jahren passieren könnte. Einfach sein und innehalten – das war für mich das Herausforderndste in den letzten paar Monaten. Dieses Bei-mir-selbst-Sein war eine wahre Challenge. Aber eine von den guten Herausforderungen. Denn eigentlich waren es hauptsächlich meine Gedanken, die mich gestresst haben,



die mich auf Trab gehalten haben und die mich dazu gebracht haben, gleichzeitig zehn andere Dinge zu machen, die aber in der Gegenwart schlussendlich eigentlich gar nicht so wichtig waren. Diese tagtäglichen Achtsamkeitsübungen halfen mir dabei, mich ins Hier und Jetzt zu bringen, mich zur Ruhe kommen lassen.

Als zukünftige Lehrerin möchte ich meinen Schülerinnen und Schülern diese Erfahrung weitergeben. Ich möchte ihnen Achtsamkeit vermitteln und ich möchte mit den erlernten Werkzeugen einen anerkennenden Dialog mit ihnen führen, in dem wir uns mit Respekt, Integrität und Wertschätzung begegnen.

Vor allem finde ich, dass das Nicht-Urteilen der Achtsamkeitspraxis eine Säule unseres Lebens darstellen sollte. Wir fällen jeden einzelnen Tag so viele vorschnelle Urteile, die Menschen, Dinge und Situationen bewerten und etikettieren. Als Achtsamkeitsübung nahmen wir, wenn wir im Alltag so ein Urteil wahrgenommen haben, die Rolle eines neutralen Beobachters ein. Wir beobachteten wirklich nur neutral, was passiert ist und was oder wen wir gerade be/ver-urteilt haben. Dieses bewusst machen, dass Urteile laufend passieren, half mir und anderen, eine viel weitere Perspektive zu eröffnen.

Mit diesen Werkzeugen der Achtsamkeitspraxis, die ich jetzt hervorgehoben habe: dem Im-Hier-und-Jetzt-Sein, dem Nicht-Urteilen und der Akzeptanz, mit der wir Erfahrungen zunächst einfach so hinnehmen, wie sie nun mal eben sind, möchte ich mein berufliches und privates Leben füllen.

Bernadette Kalcher

Ich studiere Musik und bin relativ am Ende meines Studiums. Dadurch habe ich sehr viel Unterricht, bei dem die Arbeit an mir selbst angeregt wird. Aber ich habe bisher noch kein Modul an der Hauptuni besucht, das in dieser Hinsicht so einzigartig war wie dieses Modul 7 Pädagogik der Achtsamkeit und das mich dazu herausgefordert hat, so direkt an mir selbst zu arbeiten. Ich habe diese Achtsamkeitspraxis gut in mein Leben übernehmen können. Ich habe auch davor schon ein bisschen mit ihr sympathisiert, sie aber bis jetzt nie regelmäßig ausgeführt.





Im Musikstudium ist es oft so, dass Lehrveranstaltungen mehr Zeitaufwand sind, als sie ECTS wert sind. Aber in manchen Fällen ist das auch wieder okay und schön, denn da kann man meistens für das Leben lernen. Ich lerne Klavier ja auch, damit ich danach Klavierspielen kann – und so ähnlich war das auch mit diesem Achtsamkeitsseminar.

Ein anderer wunderbarer Aspekt ist, dass wir in diesem Seminar eine Anleitung bekommen haben, wie man Freundschaften ganz bewusst und aktiv schließen kann. Herr Valtl hat das ganz genau angeleitet. Wir sollten uns gegenseitig anrufen uns dadurch eine Motivation füreinander sein. In den Pausen des Seminars sollten wir nicht das Telefon in die Hand nehmen, sondern miteinander sprechen. Das ist einzigartig für eine Pädagogikvorlesung. Normalerweise ist man ganz auf sich selbst angewiesen und kommuniziert nur oberflächlich mit den Menschen, die neben einem sitzen.

Ylva Maj Rohsmann •

Die letzten Monate in diesem Seminar haben mich gelehrt, mir durch Meditation regelmäßig 15 Minuten am

Tag zu schenken, die nur mir gehören. Natürlich schleichen sich immer wieder viele Gedanken ein, aber diese sind selten negativ oder mit Stress verbunden. Viel eher denke ich dann einfach über den Tag nach und was noch kommen wird. Durch die Meditationspraxis habe ich eine Möglickeit gelernt, meinen Alltag zu entschleunigen und - sowohl bei der Meditation allein wie in der Gruppe – mich einfach wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen.

Hanna Wolf

Eines der zentralen Ele-mente unseres Seminars war das Meditieren. Zum einen haben wir während der Einheiten in der Gruppe meditiert. Dies habe ich immer sehr genossen, insbesondere durch die positive und vertraute Atmosphäre, die sich äußerst rasch in unserer Gruppe entwickelt hat. Ich fühlte mich danach meist sehr energiegeladen und doch zugleich ruhig und fokussiert. Zum anderen haben wir zuhaus alleine meditiert, und das war nicht immer so einfach. Die tägliche Praxis war eine durchaus gro-Be Herausforderung für mich. Ich meditierte mal mehr, mal

weniger regelmäßig. Denn die dafür notwendige Disziplin fehlte mir zum Teil.

Doch das Meditieren selbst und die vielen anderen Übungen und Aufgaben veränderten und verändern weiterhin mein Erleben, mein Wahrnehmen, mein Sein in der Welt. Ich habe das Gefühl, dass meine Sinne geschärft wurden und ich vollkommen alltägliche Dinge und Situationen nun in ihrer

Fülle und mit mehr Bewusstsein wahrnehme. Zum Beispiel wenn ich meiner Mitbewohnerin einen guten Morgen wünsche, oder wenn ich eine Tasse Tee trinke und dabei aus dem Fenster blicke. Oder wenn ich mich wieder einmal verspäte: Wege, die ich früher gehetzt hinter mich brachte, gehe ich nun viel bewusster, und manchmal kann ich sie trotz Verspätung richtig genießen.

Durch das Seminar habe ich ein schon immer dagewesenes Handwerkszeug für ein bewussteres Leben und Erleben entdeckt – nämlich mich selbst. Und ich weiß, dass ich diesen Schatz, diese Ressource auch für mein künftige Arbeit als Lehrerin brauchen werde.

Anna Pickl

JAN HARTLIEB
SARAH JADDAH
BERNADETTE KALCHER
ANNA PICKL
YLVA MAJ ROHSMANN
HANNA WOLF

Studierende des Seminars Pädagogik der Achtsamkeit

Achtsamkeit als Beitrag zur Transformation von Schule und Gesellschaft

in Resümee aus einem so kraftvollen und vielgestaltigen Symposium zu ziehen, ist nicht einfach. Ich will es versuchen und einen Grundton hervorheben, der in allen Beiträgen zu spüren war: das Bewusstsein, dass es in der aktuellen historischen Situation um eine grundsätzliche Prüfung und Neuausrichtung unseres gesamten Denkens und Handelns geht, in allen Bereichen der Gesellschaft. Dazu zählen - neben anderem - unsere Art zu lehren und Schule zu verstehen (worauf Nimrod Sheinman hinwies), unsere Art zu leben und globale Verbundenheit und Verantwortung wahrzunehmen (was Corina Aguilar-Raab betonte), unsere Art zu wirtschaften und die Befriedigung von Grundbedürfnissen als solidarische Aufgabe zu begreifen (wozu Nipun Mehta anregte) sowie unsere Art, universitäre Bildung als einen personalen Entwicklungsprozess zu sehen (wie ihn die Studierenden in ihren Reflexionen nachzeichneten).

Achtsamkeit und Mitgefühl sind allen diesen Kontexten auf je unterschiedliche Weise eingewoben. Schauen wir zunächst auf die Schule:

Mitgefühl kann die Basis des ethischen Lernens in einer multireligiösen säkularen Schule bilden. Es ist der Kern der ethischen Intuition, die der kulturübergreifenden Goldenen Regel zugrunde liegt: Verhalte dich gegenüber anderen so, wie du willst, dass sich andere dir gegenüber verhalten. Mitgefühl als Grundhaltung schließt soziales Bewusstsein (Wir-Denken), Perspektivübernahme (gegenseitiges ständnis auch bei Differenz), Wahrnehmen von Leid (statt Wegschauen und so tun, als wäre alles gut) sowie die Bereitschaft zu solidarischer Aktion (von persönlichen Beziehungen

Achtsamkeit leistet einen weiteren Beitrag zur Entwicklung der Schule: Sie fördert

bis hin zum globalen Horizont)

mit ein.

Aufmerksamkeit (in jeder Hinsicht, sowohl für die Stoffe des Unterrichts wie für soziale Zusammenhänge), sie fördert Selbstregulationsfähigkeit (die für die Erhaltung von psychischer und physischer Gesundheit von Schüler*innen und Lehrer*innen gleichermaßen erforderlich ist), Fürsorge für sich und andere (unter den stressvollen Bedingungen von Schule), bewusste Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung sowie die Partizipation in einer auf Anerkennung, Mit-Chanverantwortung und cengerechtigkeit bedachten Schule. Mitgefühl und Achtsamkeit zusammen fördern die Aufmerksamkeit für eigene und fremde Bedürfnisse und Belastungen sowie für die Bedingungen des Wohlergehens und Aufblühens aller Beteiligten im gemeinsam gestalteten Lebensraum Schule.







Es geht um eine grundsätzliche Prüfung und Neuausrichtung unseres gesamten Denkens und Handelns, in allen Bereichen der Gesellschaft.

Auf dieser Basis von Achtsamkeit und Mitgefühl kann Schule zu einem Ort des Einübens neuer Verhaltens- und Umgangsformen werden sowie zu einem Inkubator einer resilienten und solidarischen Gesellschaft, wie wir sie in naher Zukunft dringend brauchen werden (vgl. Franzen 2020). Schulen können zu einer tiefgreifenden Transformation Gesellschaft beitragen und helfen, einen radikalen Gegenentwurf zu Konkurrenzdenken, Konsumorientierung, Ressourcenverschwendung und sozialer Gleichgültigkeit zu entwickeln. Wir müssen allerdings hinzufügen: Achtsamkeit und Mitgefühl sind dafür zwar notwendige, aber sicher nicht hinreichende Bedingungen. Wir brauchen auch gesellschaftlich-systemische Veränderungen, die top-down verlaufen. Bildung sollte die Schüler*innen für diese politischen Zusammenhänge sensibilisieren und ihnen Kompetenzen für eine aktive Teilhabe an und Mitgestaltung der Gesellschaft vermitteln.

Sollten wir diese weitreichende Transformation der Gesellschaft nicht in diesem Jahrzehnt hinbekommen, werden die Lebensmöglichkeiten und Gestaltungsspielräume künftiger Generationen sehr eng werden. Der Beitrag, den die Pädagogik

für diese *Great Transition* leisten kann, ist sehr konkret. Die Programme und Übungen zu sozial-emotionalem und ethischem Lernen (SEL und SEEL), wie sie bei diesem Symposium dargestellt wurden, beschreiben detailliert einen lange erprobten und gut evaluierten Weg, wie die Schule die personalen, sozialen und systemischen Kompetenzen fördern kann, die für diese große Transformation erforderlich sind.

Was ist der Beitrag der Lehrer*innenbildung?

Eine Gelingensbedingung für diesen Wandel der Schule ist die Lehrer*innenbildung. Ihre erste Phase steht für uns am Zentrum für LehrerInnenbildung der Universität Wien im Mittelpunkt, und ihre zweite, berufsbegleitende Phase wird von unserem Projekt Achtsame Schule (PAS) adressiert. Lehrer*innenbildung kann in beiden Phasen einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, die (künftigen) Lehrer*innen mit den für die Innovation von Schule erforderlichen Kompetenzen auszustatten. Dazu zählen speziell die folgenden achtsamkeitsbasierten Kompetenzen:

(1) Damit Lehrer*innen unter den herausfordernden Bedingungen des täglichen Unterrichts standhalten und gesund bleiben können, brauchen sie Resilienz (gegenüber dem unvermeidlichen Stress), Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein (zur Veränderung der systemischen und situativen Ursachen von vermeidlichem Stress) und emotionale Selbstregulation (im Umgang mit den daraus entstehenden emotionalen Belastungen). Alles das kann durch Achtsamkeitspraxis gefördert werden.

(2) Dass Schule die unüberschaubar vielen und stetig zunehmenden Erwartungen, die an sie gestellt werden, nicht alle erfüllen kann, ist eine tägliche Erfahrung von Lehrer*innen. In der Schule treten alle gesellschaftlichen Probleme und Widersprüche zu Tage, was aber nicht heißt, dass sie dort auch gelöst werden können. Lehrer*innen müssen mit diesem Widerspruch und ihren begrenzten Einflussmöglichkeiten realistisch und zugleich engagiert umgehen können. Sie brauchen dafür individuelle und kollegiale Praxen von (Selbst-) Mitgefühl, (Selbst-)Fürsorge und empathischem Austausch zur Verarbeitung von Misserfolgen und zur Bekräftigung ihres pädagogischen Engagements. Dies kann durch mitgefühlsbasierte Übungen erheblich gefördert werden.

» Résumé - Fortsetzung

(3) Sozial-emotionales Lernen und die pädagogische Beziehung zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen werden in der Schule immer wichtiger (vgl. OECD 2018). Die Ziele des sozial-emotionalen Lernens – wie in den Grafiken auf S. 4 und 9 dargestellt - sind zu Schlüsselkompetenzen des digitalen und globalen Zeitalters geworden. Damit diese Kompetenzen in der Schule umfassend gelernt werden können, müssen die Lehrer*innen selbst über sie verfügen und sie vorleben können. Und da wir wissen, dass bei weitem nicht alle von ihnen diese sozial-emotionalen Kompetenzen aus ihrer lebensweltlichen Sozialisation mitbringen, müssen wir sie in der Lehrer*innenbildung systematisch trainieren. Ganz ähnlich verhält es sich mit der pädagogischen Beziehung. Sie ist ein zentraler Einflussfaktor auf so unterschiedliche Bereiche wie Lernmotivation, Persönlichkeitsbildung, Inklusion oder Abbau sozialer Benachteiligungen. Die Fähigkeit, personale Beziehung eingehen, pflegen und moderieren zu können, ist ein zentraler Aspekt pädagogischer Professionalität. Dieser "Beziehungsarbeit" können sich Lehrpersonen heute nicht mehr entziehen. Lehrer*innenbildung sollte daher die personalen und Beziehungskompetenzen von Lehrer*innen vorrangig dern.

Wie die Forschung zum Einsatz von achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Übungsformen in der Lehrer*innenbildung in den letzten Jahren gezeigt hat (vgl. Jennings & Greenberg 2009, Soloway 2016, Zimmerman 2018, Hirshberg et al. 2020), können diese einen zentralen, wenn nicht sogar den entscheidenden Beitrag zum Aufbau der hier genannten Kompetenzen leisten. Die Zeit drängt, und wir sollten diese Themen daher so schnell wie möglich in die Lehrer*innenbildung integrieren. Daran arbeiten wir hier in Wien mit unserem Projekt Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS).

Literatur:

Franzen, Jonathan (2020): Wann hören wir auf, uns etwas vorzumachen? Gestehen wir uns ein, dass wir die Klimakatastrophe nicht verhindern können, Hamburg: Rowohlt.

Hirshberg, Matthew J. / Flook, Lisa / Enright, Robert D. / Davidson, Richard J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. In: Learning and Instruction, Volume 66, 2020, 101298, ISSN 0959-4752, DOI.

Jennings, Patricia A., & Greenberg, Mark T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491–525. Online.

OECD (2018). Social and emotional skills. Well-being, connectedness and success. Online.

Soloway, Geoffrey (2016). Preparing teacher candidates for the present. Investigating the value of mind-fulness-training in teacher education. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Hrsg.), Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice (1. Aufl., S. 191–206). New York: Springer.

Zimmerman, Aaron (2018). Considerating the prospect of cultivating mindfulness in teacher education. Issues in Teacher Education, 27.1, 57–72. Online.

Das Symposium wurde gefördert vom Verein für Achtsamkeit Osterloh e.V.



IMPRESSUM

Gastgeber

Projektteam »Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule« in Zusammenarbeit mit den Studierenden des Seminars »Pädagogik der Achtsamkeit in der Schule«

Zusammenfassung

Herbert Hirner © Urban Care, 2020

Medieninhaber, Herausgeber, inhaltliche und redaktionelle Verantwortung

Urban Care – Verein zur Förderung der Achtsamkeit, Reindorfgasse 29, 1150 Wien Kontakt: care@urbancare.at www.urbancare.at

Fotos: Chris Zvitkovits
photography.zvitkovits.com

NÄCHSTES SYMPOSIUM

Das 10. Symposium Pädagogik der Achtsamkeit findet findet am Dienstag, den 26. Mai 2020 statt.

Information und Anmeldung: achtsamkeit.univie.ac.at/ symposium/



